

Ritaharjun koulun liikuntasuunnitelma, syksy 2025

	vko	ALAKOULU	1.lk	2.lk	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk				
ELOKUU	33	ryhmätymisleikkejä	Urheilua	Urheilua	Urheilua	Urheilua	Urheilua	Urheilua				
	34		Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	MOVE	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot				
	35											
SYYSKUU	36	yleisurheilu, pallopelit,suunnistus					Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot		Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot
	37											
	38											
39												
LOKAKUU	40	suunnistus, pihakartta, pelit/leikit	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta	Kartanluku ja kuntoliikunta				
	41											
	42											
	43	SYYSLOMA										
MARRASKUU	44	mailapelit	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot	Välineenkäsittely- ja liikkumistaidot				
	45											
	46	kuntovoimistelu, motoriset harjoitteet	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot	Tasapaino- ja liikkumistaidot				
47												
JOULUKUU	48	kunto- ja musiikkiliikunta	Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet	Tasapainotaidot ja fyysiset kunto-ominaisuudet				
	49											
	50											
	51											

Alakoulun uintiviikot: Linnunrata&Megatähti viikoilla 44-45. Jos luokalle ei ole ko. viikolla uintivuoroa, edetään liikuntasuunnitelman mukaan.

Mahdollisista muutoksista ilmoittaa liikunnanopettaja / luokanvalvoja.

Yhtä aikaa opettavat sopivat kenttien, jään, latujen yms. käytöstä keskenään.

Sisäpelikengät on hyvä hankkia, mikäli sellaisia ei vielä ole. Erilliset liikuntavaatteet (paita, housut ja sukat) sekä pyyhe kuuluu jokaisen liikuntatunnin varustukseen. Tarvittaessa varustaudu liikuntatunnille sekä ulko- että sisäliikuntavaattein.

Mikäli joudut olemaan poissa liikuntatunneilta, ilmoita siitä liikunnanopettajalle ja luokanvalvojalle. Poissaolot sallitaan vain huoltajan, opettajan tai terveydenhoitajan/lääkärin kirjallisella luvalla.

Jos jokin asia mietityttää tai haluat kysyä jotain liikuntatunteihin liittyen, liikunnanopettajat vastaavat mielellään kysymyksiisi.